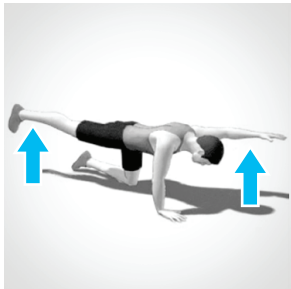


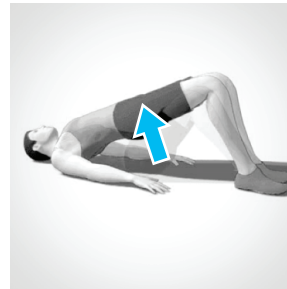
## 4 PATTES



- Position à 4 pattes
- Garder le bassin et le tronc stable
- Lever une jambe et/ou le bras opposé
- Maintenir la pose et respirer

\_\_\_\_\_ x10s

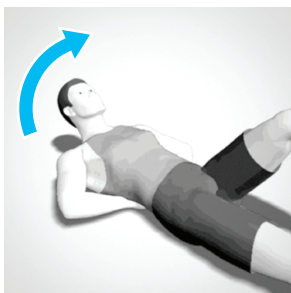
## PONT



- Couché sur le dos genoux à 90°
- Lever les fesses en gardant le dos bien droit
- Lever une jambe pour plus de difficulté
- Maintenir la pose et respirer

\_\_\_\_\_ x10s

## REDRESSEMENTS ASSIS



- Sur le dos, une jambe allongée et l'autre pliée
- Placer les mains dans la courbure du dos
- Conserver la même pression sur les mains
- Lever les omoplates, sans perdre la courbure du bas du dos
- Maintenir la pose et respirer

\_\_\_\_\_ x10s

## PLANCHE VENTRALE



- En appui sur les genoux ou les pieds
- En appui sur les coudes
- Garder le tronc stable et les courbures du dos normales
- Maintenir la pose et respirer

\_\_\_\_\_ x10s

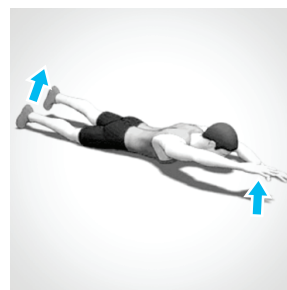
## PLANCHE LATÉRALE



- En appui sur les genoux ou les pieds
- En appui sur un coude
- Garder le tronc stable et les courbures du dos normales
- Maintenir la pose et respirer

\_\_\_\_\_ x10s

## SUPERMAN



- Couché sur le ventre
- Garder le bassin stable
- Lever une jambe et/ou le bras opposé
- Maintenir la pose et respirer

\_\_\_\_\_ x10s

\_\_\_\_\_ x/jour

Dans l'objectif d'augmenter le degré de difficulté, il est préférable d'ajouter au nombre de répétitions plutôt qu'à la durée de chacune des postures. Pour augmenter l'instabilité externe, il est conseillé d'intégrer certains objets, tels les ballons d'exercice.